



CURSA DE 28 Km

Tot a punt per a començar la cursa de 28 km, mentalitzat per a afrontar aquest repte? Doncs endavant!

El Pavelló Poliesportiu de Falset és a la teva dreta, tu comences a córrer i just creuar la carretera Nova segueixes recte per un camí carreter que et durà als túnels del barranc de la Vila, agafes el túnel de l'esquerra i després de passar-lo surts del barranc per la dreta, tot seguit gira a l'esquerra i tot passant per damunt de la boca de l'altre túnel ves a buscar el camí de les Muntanyes.

Gires a l'esquerra en arribar al camí de les Muntanyes i el segueixes fins a la Creu de Terme on toca girar a la dreta per a agafar el camí Vell de Falset a la Torre de Fontaubella. Comença la primera pujada del dia, primer per un camí carreter que aviat hauràs de deixar per a agafar un sender a la dreta que per un seguit de revolts et durà a un collet, km 1.5, on començaràs una còmoda baixada per un sender fins una mica després del km 3 on el sender es converteix en camí carreter. Segueixes recte per aquest camí i tot baixant passes un pont per sobre la via del tren, a partir d'aquí el camí va fent revolts, però tu aniràs tallant per un sender que deixa i troba el camí fins arribar al km 4. Arribes a la carretera de Marçà a la Torre de Fontaubella i al primer avituallament de la jornada.

Ara cal que giris a l'esquerra i gairebé després a la dreta per a, tot passant per l'antera de la vinya, baixar al Barranc del Pas. Aquí cal tornar a girar a la dreta per tal de seguir el barranc i passar per sota del pont, evitant així creuar la carretera (el pas per la vinya només estarà operatiu el dia de la cursa, per tant si fas el circuit un altre dia cal que creuis la carretera). Uns 30 metres després del pont agafes una pista que seguiràs fins al km 5,5 on cal deixar-la (si continuessis per la pista arribaries a la Torre de Fontaubella) per a agafar un sender a la dreta que després d'una lleu pujada et fa arribar al Pla de les Femades tot anant a parar a una cruïlla de pistes asfaltades.

Cal que giris a l'esquerra i que segueixis la pista asfaltada fins que al km 6,2 la deixes per agafar un camí carreter a la dreta que arriba a la caseta del Sord on gires a la dreta i segueixes per una pista asfaltada fins gairebé el km 7 on s'acaba la pista i on trobaràs el segon avituallament de la jornada.

Just després de l'avituallament cal seguir per l'esquerra i pocs metres després agafar un sender per la dreta. Des del barranc del Pas fins aquí has anat pujant, però ara comences a pujar de veritat, acabes d'agafar el sender que pel mig de boscos frondosos et farà arribar a l'inici de la Canal del Corb o Canal Fosca. Cal anar amb compte i seguir bé els senyals perquè en alguns moments el sender es força perdedor.

La pujada no es molt llarga, només 1 km, però és força intensa i els metres finals molt tècnics, cal anar amb compte!. Just acabar la canal Fosca ja pots dir que ets dalt de la Mola de Colldejou. Si, ja ets dalt de la Mola, però no has acabat de pujar, tot i que ara ho faràs de manera molt més suau fins a arribar a un pessebre. Després gir a la dreta i comences a baixar per a anar a trobar el camí que es convertirà en sender i que després d'una baixada constant



pel Portell de les Processons o Portell de Móra, et farà arribar al Coll del Guix on trobaràs el tercer avituallament del dia. Al Coll del Guix, km 10 de la cursa, hi haurà el primer punt de control horari i qui hagi tardat més d'una hora i mitja en arribar aquí no podrà continuar el recorregut de la cursa i serà acompanyat per una drecera directament al km 18 estalviant-li així la pujada i baixada de Llaberia. Perquè si, ara toca pujar a Llaberia i toca fer-ho per la via directa de la drecera del Ramon que va directament del Coll del Guix a la Miranda de Llaberia.

El tram comprés entre el Coll del Guix i la Miranda de Llaberia serà cronometrat i qui faci millor temps en categoria masculina i femenina tindrà un premi, cal però quedar entre els 20 primers homes o les 10 primeres dones de la general per a optar a aquest premi.

El recorregut cronometrat va per un sender empinat, però sense massa dificultat tècnica, i força emboscat tret dels darrers metres que són més tècnics per una zona de roca nua. Superat aquest tram de roca arribaràs al vèrtex geodèsic de la Miranda de Llaberia on acaba la zona cronometrada que ha començat al Coll del Guix.

Des de la Miranda aniràs a trobar el camí que tot passant per davant de la caseta dels Forestals enllaça amb la pista que des de Llaberia arriba al radar meteorològic que has deixat a la teva esquerra. Abans però de començar a baixar i des de la Miranda estant, t'aconsejo un moment de calma per a beure una mica d'aigua i de pas fer una volta de 360° per a veure i contemplar les vistes espectaculars que t'envolten.

Ara si, tira avall per la pista que et durà al Collet dels Colivassos on gires a la dreta i tot seguint per la pista vas fent camí cap a Llaberia seguint les marques del PR-C-90. Cap al km 13,5 has de deixar la pista per a, tot continuant pel PR-C-90, agafar un sender a la dreta que s'endinsa al bosc i que després de creuar una esplanada que fa les vegades de camp de futbol et farà arribar a la carretera que des de Prasdip o Tivissa et porta a Llaberia, de fet arribes just davant de la zona de pàrquing que hi ha a l'entrada del poble.

Toca girar a la dreta per a seguir la carretera i en un tres i no res arribar a la plaça de Llaberia on trobarà un avituallament per a recuperar forces. A la plaça de Llaberia tenim el segon punt de control horari i el que arribi a aquest punt amb un temps superior a dues hores i vint minuts no podrà continuar el recorregut de la cursa i serà retornat al punt de sortida/arribada en un vehicle de l'organització.

Després de l'avituallament cal creuar el poble de Llaberia i tot seguint el GR-7, primer en lleugera baixada per a tot seguit anar pujant de manera suau arribar fins al Portell on començaràs una decidida baixada pels Revolts per a, tot deixant el GR-7 i seguint el PR C-53, anar a buscar la pista de Maçanes on deixarem el PR i seguirem per la pista.

Baixant i baixant has arribat al km 18 on trobes un altre avituallament i on deixes la pista per a agafar, per la dreta, el sender de les Fontsaubelles segons uns o Camí de Maçanes segons altres. Tindràs un sender d'aquells que agrada córrer i que després de 2 km i d'haver passat el coll de la Torniola et durà a la font de les Fontsaubelles o Font del Joanet on agafaràs una pista asfaltada durant 500 metres que et retornarà al Pla de les Femades on ja has estat a l'anada.



El sender que uneix el Pla de les Femades amb la pista de la Torre de Fontaubella ara el faràs de baixada tot girant a l'esquerra al final del sender en trobar la pista de la Torre que també faràs de baixada per a retornar al barranc del Pas on t'esperen els vells coneguts del primer avituallament que has trobat al km 4 i que ara són al km 22.

Després de l'avituellament agafes el camí Vell de la Torre a Falset i pujant el que abans has baixat, arribaràs al punt on el camí esdevé sender. Aquí caldrà que giris a l'esquerra per a iniciar una curta però intensa la baixada força tècnica per una trialera que et durà al fons del barranc on comences de nou a pujar, també per una trialera que al poc es transforma en un camí carreter, cal girar a l'esquerra. Just aquí trobaràs un altre avituallament amb menjar i beure.

Amb forces recuperades continues la cursa i entre planejar i pujar vas fent camí fins arribar a una pista forestal on caldrà girar a la dreta (si ho fessis a l'esquerra podries contemplar els emplaçaments on hi havia unes bateries d'artilleria durant la guerra del 36/39. Hauràs de tornar un altre dia!). La pista et durà fins a un pont que tu gairebé ni veuràs, però que mereix una parada i des d'allí, per una trialera aniràs pujant per la carena que et farà arribar al quart avituallament, aquesta vegada líquid. (km 25,8).

Des d'aquí un sender et durà fins al camí Vell de la Torre de Fontaubella a Falset on giraràs a l'esquerra per a baixar fins a la Creu de Terme (aquella que tot just al km 1 has trobat a l'inici de la cursa). Ja només queda desfer el camí del primer quilòmetre de la cursa per a passar el túnel en sentit contrari al de fa una estona i enfilel el camí carreter que et durà fins al Pavelló on acaba la cursa.

Un consell: torna un altre dia amb més calma i podràs gaudir del recorregut des d'una altra perspectiva, sense pressa i amb ganes de contemplar tots els racons i les panoràmiques que els nervis del dia de la cursa no t'han deixat gaudir com et mereixes.

Bona cursa!